

HUBUNGAN STRES DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI REMAJA YANG DI TINGGAL ORANG TUANYA MERANTAU

Windy Amelisastri

windyamelisastri@gmail.com

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci

ABSTRAK

Kemampuan resiliensi yang baik sangat dibutuhkan oleh Remaja Yang Di Tinggal Orang Tuanya Merantau, dalam menghadapi berbagai anggapan positif mengenai dirinya sendiri karena anggapan ini diperkirakan dapat membantu mereka dalam menghadapi suatu tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Tingkat stress yang di alami oleh Remaja Yang Di Tinggal Orang Tuanya Merantau. 2) Tingkat resiliensi pada Remaja Yang Di Tinggal Orang Tuanya Merantau. 3) hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada Remaja Yang Di Tinggal Orang Tuanya Merantau. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif Deskriptive Correlation, subyek penelitian ini adalah remaja Desa Ujung Pasir dan Koto Tuo Ujung Pasir yang ditinggal orang tuanya merantau. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 remaja Desa Ujung Pasir dan Koto Tuo Ujung Pasir yang ditinggal orang tuanya merantau, dengan menggunakan teknik sampling purposive. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Skala Stres, Dukungan Sosial dan Resiliensi. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik regresi berganda menggunakan program Statistical Package for Social Science (SPSS), dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 23. for windows. Hasil dari penelitian ini didapatkan nilai signifikan hubungan dukungan sosial dengan resiliensi adalah yaitu ($0,000 < 0,05$), maka H_a diterima, dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara stress dan dukungan sosial dengan resiliensi. Hasil tersebut menyatakan adanya hubungan signifikan antara stres dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan resiliensi.

Kata Kunci: Resiliensi, Stres, Dukungan Sosial.

ABSTRACT

Good resilience skills are really needed by teenagers whose parents live abroad, in facing various positive assumptions about themselves because these assumptions are thought to be able to help them in dealing with pressure. This research aims to determine: 1) The level of stress experienced by teenagers whose parents live abroad. 2) The level of resilience in adolescents whose parents have migrated. 3) the relationship between social support and resilience in adolescents whose parents have migrated. This research uses the quantitative research method Descriptive Correlation, the subjects of this research are teenagers from the villages of Ujung Pasir and Koto Tuo Ujung Pasir whose parents left them to migrate. The sample in this study consisted of 30 teenagers from Ujung Pasir and Koto Tuo Ujung Pasir villages whose parents had left them to migrate, using a purposive sampling technique. The instruments used to collect data were the Stress, Social Support and Resilience Scale. The data analysis used was a multiple regression statistical test using the Statistical Package for Social Science (SPSS) program, using the SPSS version 23 for Windows program. The results of this research show that the significant value of the relationship between social support and resilience is ($0.000 < 0.05$), so H_a is accepted, it can be said that there is a simultaneous influence between stress and social support and resilience. These results suggest a significant relationship between stress and social support together with resilience.

Keywords: Resilience, Stress, Social Support.

PENDAHULUAN

Bahasa resiliensi berasal dari bahasa inggris “resilience” yang berarti ketahanan. Konsep resiliensi pertama kali muncul sekitar tahun 1950 dengan nama nama resilience (RE), yang berarti kemampuan beradaptasi dalam menghadapi situasi stres, baik internal maupun

eksternal. (Farkas, D., & Orosz, 2015). Menurut Reivich, K., & Shatte (2003) resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk merespons secara efektif dan sehat ketika menghadapi keadaan sulit atau traumatis. Resiliensi menurut Henry, Morris dan Harist (2015) merupakan proses dinamis dari individu yang bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi masa yang sulit. Resiliensi berguna untuk mempertahankan kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan. Sehingga individu yang resilien akan lebih mampu beradaptasi, bertahan serta menghadapi suatu permasalahan (problem solving).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada hari Selasa, 20 Februari 2024 dengan 4 orang remaja di Desa Ujung Pasir dan Koto Tuo Ujung Pasir yang mengalami di tinggal orang tuanya merantau dengan inisial R.J, D.A, L.R dan C.A peneliti temukan bentuk resiliensi yang di milikinya, permasalahan yang dialami oleh remaja yang di tinggal orang tuanya merantau yaitu, mereka merasa bahwa kehidupannya berbeda dengan remaja yang lain, memikul tanggung jawab untuk dirinya, semua kegiatan dilakukan sendiri tanpa bantuan orang tuanya, merasa kesepian.

Maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara stres dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja yang ditinggal orang tuanya merantau. Dari hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti karena banyaknya remaja yang memiliki resiliensi diri yang lemah di saat ditinggal orang tuanya merantau, maka dari itu untuk melihat bentuk resiliensi remaja yang di tinggal orang tuanya merantau, melihat bentuk stres yang dialaminya dan dukungan sosial yang dirasakan oleh remaja.

Resiliensi dapat didefinisikan sebagai respons yang sehat terhadap lingkungan yang penuh tekanan. Yang dimaksud dengan resiliensi remaja adalah prediksi kemampuan mereka untuk bertahan dalam kondisi buruk atau stres. Remaja yang tangguh memiliki kehidupan yang lebih baik karena resiliensi membawa keterampilan pengendalian impuls, optimisme, empati dan kemanjuran diri. Resiliensi ini memungkinkan remaja memaknai peristiwa sulit secara positif sehingga dapat mengubah peristiwa sulit menjadi keuntungan yang dapat mengubah peristiwa sulit menjadi keuntungan yang dapat mendorong remaja mengembangkan kemampuan dan kemandiriannya. Resiliensi merupakan proses mengatasi dampak negatif dari paparan risiko dalam hidup, berhasil mengatasi pengalaman traumatis dan mampu menghindari lintasan negatif yang terkait dengan risiko dalam hidup Fergus & Zimmerman (Muwakhidah, 2021). Resiliensi memerlukan adanya faktor risiko dan faktor predisposisi yang dapat membantu menciptakan hasil positif atau meminimalkan dan menghindari hasil negatif.

Resiliensi merupakan tingkat ketahanan individu dalam menghadapi stres, kesulitan dan musibah Hadiani, et al (Muwakhidah, 2021). Sedangkan menurut (Siebert, 2015) resiliensi diartikan sebagai kekuatan untuk mengatasi perubahan kehidupan dengan baik pada tingkat yang tinggi, menjaga kesehatan dalam situasi stres, mampu menghilangkan rasa tidak aman, depresi, mengatasi kesulitan, mengubah perilaku dan cara hidup yang baru. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan mengatasi situasi kehidupan yang sulit, serta kemampuan beradaptasi dengan kondisi saat ini dan terus berusaha untuk bangkit dari keterpurukan agar menjadi lebih tangguh lagi. Resiliensi adalah ketahanan dan kemampuan untuk mengatasi tekanan dan beradaptasi dengan keadaan sulit (E. H. Grotberg, 1999). Resiliensi merupakan hal yang penting bagi remaja terutama pada masa perkembangan dimana masa ini merupakan masa yang banyak mengalami perubahan, baik dalam sikap dan perilaku maupun perubahan fisik (Hurlock, Elizabeth, 1980). Sujadi et al., (2021) Menyatakan bahwa seseorang harus memiliki resiliensi agar bisa mencegah terjadinya depresi dan stres yang bisa menyebabkan masalah yang lebih serius.

Reivich & Shatte sulit (Taufiq, R., Susanty, E., Titi, D., & Nurlina, 2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan beradaptasi dan tetap kuat dalam situasi.

Individu akan dianggap resiliensi jika dapat dengan cepat kembali ke keadaan sebelum cedera dan tampak kebal terhadap berbagai peristiwa negatif dalam hidup (Tampi, B., Kumaat, L., & Masi, 2013). Dalam hal ini, ketahanan memegang peranan yang sangat penting sebagai strategi adaptasi perubahan iklim dan menjadi kebutuhan dasar masyarakat untuk pulih dari bencana (Taufiq, R., Susanty, E., Titi, D., & Nurlina, 2014). Sarafino (Dewi, F. I., Djoenaina, V., 2004) mengemukakan bahwa individu yang menunjukkan resiliensi sering kali mempunyai temperamen yang lebih tenang, sehingga mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan keluarga dan lingkungannya, mampu cepat pulih dalam tekanan, stres dan depresi.

Banyak penelitian terdahulu yang menunjukkan pentingnya resiliensi, termasuk penelitian Steinhart & Dolbier (2008) yang menunjukkan bahwa anak dengan resiliensi tinggi mampu beradaptasi terhadap pikiran negatif, sehingga anak menjadi termotivasi, sangat efektif dan dapat menyelesaikan permasalahan yang terlintas di pikiran. Menurut Ungar (2008), resiliensi adalah kemampuan individu untuk menemukan sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan seperti keterampilan psikologis, sosial dan fisik yang mendukung kesejahteraannya dan bernegosiasi agar keterampilan tersebut dapat disampaikan dengan cara yang bermakna dan jalur budaya.

Remaja dengan resiliensi rendah cenderung menjadi individu yang lemah, tidak berdaya (Purnomo, 2014) dan kesulitan menghadapi situasi sulit atau stres karena tidak terbiasa beradaptasi dengan tantangan (Lee, 2011). Begitu pula dengan orang, dengan resiliensi sedang cenderung tidak stabil dalam perilakunya karena kemampuan mengatur emosinya yang kurang baik dan terkadang tidak dapat menemukan akar permasalahan dan solusi dari setiap permasalahan (Nisa, M. K., & Muis, 2016). Sedangkan remaja dengan resiliensi tinggi mampu mempertahankan cita - cita dan harapan pribadi yang tinggi, mempunyai kemampuan pemecahan masalah yang baik karena memaknai aspek – aspek positif dari pengalaman dan mempunyai kemampuan sosial untuk mengubah lingkungan sulit menjadi sumber motivasi baginya Wang & Gordon dalam (Mallick, M. K., & Kaur, 2016).

Martin dan Marsh (Sari, 2016), menjelaskan bahwa siswa yang resiliensi akademis adalah siswa yang mampu merespons secara efektif empat situasi : kegagalan, tantangan, kesulitan dan tekanan dalam konteks pembelajaran. Siswa yang menunjukkan resiliensi tinggi cenderung menunjukkan sikap positif ketika menghadapi kendala. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Arc, dkk (Fitri dan Kushendar., 2019) bahwa orang yang resiliensi akan cenderung menunjukkan emosi positif ketika menghadapi pada banyak peristiwa yang berbeda. . Untuk bertahan dalam kondisi yang resilien maka diperlukan dukungan, dalam hal ini yaitu dukungan sosial. (Sujadi et al., 2023) menyatakan bahwa resiliensi siswa dalam kategori sedang yang menunjukkan sebagian dari mereka tidak dapat mengatasi situasi sulitnya, sebagian lainnya memiliki resiliensi yang tinggi.

Kuncoro (Maharani, 2012) bahwa dukungan sosial adalah informasi yang bersifat verbal atau nonverbal, suatu bentuk bantuan atau perilaku nyata yang diberikan oleh orang – orang terdekat dan paling akrab pada individu dalam lingkungan sosial orang tersebut baik berupa kehadiran dan unsur pendukung yang dapat memberikan manfaat atau manfaat secara emosional. Thoits mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan bermanfaat secara pribadi dari orang lain, termasuk anggota keluarga, teman dan orang berpengaruh lainnya (Achour, M., & Mohd Nor, 2014). Lestari (2007) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan resiliensi. Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membentuk resiliensi remaja Afrika Amerika.

Menurut Bastaman, dukungan sosial merupakan suatu pemberian kepada sebagian orang, yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, bimbingan, semangat dan

menunjukkan jalan keluar ketika individu menghadapi permasalahan dan juga menemui kesulitan dalam melakukan aktivitas sedemikian rupa sehingga mencapai tujuan (Tentama, 2014). Cobb (1976) berpendapat bahwa individu yang merasa didukung oleh lingkungannya akan merasa segala sesuatunya menjadi lebih mudah, terutama ketika menghadapi peristiwa yang penuh tekanan (Lestari, 2007).

Menurut (Maslikhah, 2011) dukungan sosial adalah istilah yang digunakan untuk menjelaskan bagaimana suatu hubungan sosial dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi kesehatan fisik atau mental seseorang. Menurut Walen & Lackman (2000) dukungan sosial adalah gagasan individu tentang jenis perawatan yang diberikan oleh orang lain. . Spiegel, dkk (King, 2010) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk memperoleh dukungan sosial dalam masa sulit adalah dengan memiliki dan menjalani hubungan sosial dengan orang lain. Sarafino Entezar, dkk (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kebaikan, persahabatan, dan kepedulian anggota keluarga, teman dan orang lain.

Dukungan sosial dan resiliensi juga memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya, semakin banyak dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin besar resiliensinya. Hal ini sesuai dengan pernyataan werner dalam Oktaviana (2013) yang dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang berhasil beradaptasi saat dewasa terhadap konteks stres (resiliensi) bergantung pada sumber daya keluarga dan komunitasnya. Individu yang tidak menunjukkan resiliensi ketika menghadapi permasalahan cenderung putus asa, mudah stres karena keterbatasan kemampuan, serta kurang memiliki visi dan rasa percaya diri untuk mencapai kehidupan yang lebih baik Ekasari dkk, (2010). Tanpa adanya dukungan, maka individu bisa berpotensi merasakan hal yang baginya tidak dapat diselesaikan, hal tersebut bisa membuat seseorang mengalami stres.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup. Stres diartikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi seseorang secara mental, fisik, emosi dan spiritual, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. Stres merupakan suatu kondisi dinamis di mana seseorang dihadapkan pada konfrontasi antara peluang, hambatan atau tuntutan terhadap apa yang diinginkannya dan hasilnya dianggap tidak pasti dan penting (Jannah, S. N., & Rohmatun, 2020). Orang yang kepribadian optimis ketika menghadapi masalah akan berusaha mengatasi hambatan dan dapat menghindari stres. Namun sebaliknya, individu dengan kepribadian pesimis kurang memiliki semangat juang dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, sehingga menjadi beban dan lebih mudah mengalami stres (Akbar, Z., & Pratasiwi, 2017). Perspektif Lestari (2007) mengenai resiliensi mencakup memandang stres sebagai tantangan bagi individu bukan sesuatu yang bersifat destruktif, sekaligus melihat potensi yang dimiliki Individu untuk tumbuh dan berkembang. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat pengaruh antara stres dengan resiliensi remaja yang ditinggal orang tuanya merantau, dukungan sosial dengan resiliensi remaja yang orang tuanya merantau. Artinya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang diperoleh. Sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi yang didapatkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Raisa dan Edianti (2016) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah persepsi terhadap dukungan sosial atau kurangnya dukungan sosial, maka narapidana akan semakin sulit menjalani hukuman penjaranya sehingga kecil kemungkinan narapidana tersebut untuk mendapatkan rehabilitas. Taylor (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu seseorang merasa bahwa seseorang dapat membantunya mengatasi peristiwa stres. Selain itu, Rohayati dalam Jarmitia et al, (2016) menambahkan bahwa rasa percaya diri seseorang dapat ditingkatkan. Dipengaruhi

oleh lingkungan, faktor lain di luar diri individu juga meningkatkan rasa percaya diri seseorang, seperti motivasi dan dukungan dari orang lain.

Data dari hasil analisis Sonia Alvina (2016) menunjukkan bahwa dukungan sosial untuk ketahanan menghasilkan hasil yang signifikan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi kemungkinan kesembuhan. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima seseorang, maka semakin rendah pula resiliensinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Resnick et al (2011), yang menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi sehingga mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik.

Hasil yang ditemukan pada penelitian Septiani & Fitria (2016)) pada bidang studi ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan stres dan arah hubungannya negatif. Edraki & Rambod (2018) menjelaskan bahwa beberapa faktor dapat mempengaruhi ketahanan individu, antara lain stres, depresi, dan kecemasan (Shahsavarani et al., 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan (Tria Septiani, 2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan stres. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan (Agustini et al., 2023) yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara resiliensi dengan stres. Penelitian (Febrianti, 2014) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap stres dalam menghadapi perubahan yang ada. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sehingga tingkat stres yang ditimbulkannya rendah begitu pula sebaliknya. Dan hasil dari penelitian (Rinda Ramadanti. Herdi, 2021) ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dengan dukungan sosial.

Melalui penelitian – penelitian yang dilakukan di Indonesia, masih sedikit peneliti yang membahas tentang hubungan stres dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja yang ditinggal orang tuanya merantau pada remaja Desa Ujung Pasir dan Koto Tuo Ujung Pasir. Penelitian ini penting dan menarik untuk dilakukan. Karena, Pertama penelitian ini mengenai gaya hidup remaja karena gaya hidup merupakan kondisi sosial untuk individu beradaptasi dengan individu yang lain. Kedua, penelitian ini belum pernah diteliti. Ketiga, penelitian ini berfokus pada hubungan stres dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja yang ditinggal orang tuanya merantau pada remaja kecamatan tanah cogok. Keempat, penelitian ini berbeda dengan penelitian Retnowati dalam Setyowati (2010) yang berfokus pada hubungan antara religiusitas dengan resiliensi.

METODOLOGI

Penelitian tersebut mengguna metode penelitian kuantitatif Deskriptive Corelation. Penelitian Deskriptive Coleration yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu Resiliensi sebagai variabel terikat, stress dan dukungan sosial sebagai variabel bebas. Kami menggunakan studi cross-sectional yang dilakukan secara online. Survei cross-sectional sering digunakan dalam penelitian keperawatan, medis, dan ilmu sosial untuk mengumpulkan data tentang prevalensi penyakit, perilaku, niat, pengetahuan, sikap, dan pendapat responden (Adhyatma & Aatinaa, 2019). Survei cross-sectional memiliki beberapa keunggulan, salah satunya fleksibilitas, dapat mencakup berbagai bidang perilaku dan kondisi manusia, dan dapat digunakan dengan banyak populasi (Polit et al., 2010). Kami menetapkan waktu selama tiga puluh hari pada bulan Februari 2024 untuk pengumpulan data. Responden yang berpartisipasi untuk mengikuti survei yakni sebanyak 30 remaja Desa Ujung Pasir dan Koto Tuo Ujung Pasir yang ditinggal orang tuanya merantau. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menggunakan aplikasi google form yang kemudian disebarakan melalui sosial media Whatsapp. Responden diminta

kesediaan untuk menjadi responden, selanjutnya mereka mengisi identitas diri dan merespon setiap item skala penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Desa Ujung Pasir dan Koto Tuo Ujung Pasir yang ditinggal orang tuanya merantau yang berjumlah sebanyak 10 orang. Sampel diambil secara acak dengan jumlah sampel 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data menggunakan tiga skala penelian, yakni Perceived Stress Questionnaire (PSQ), Psycho-Social Support Scale (PSSS), dan Resiliensi Connor-Davidson (CD-RISC). Untuk menjamin skala yang digunakan layak, maka dilakukan berbagai uji berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas.

		Unstandardized Residual
N		42
Normal	Mean	,0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	5,10959229
Most Extreme	Absolute	,103
Differences	Positive	,103
	Negative	-,073
Kolmogorov-Smirnov Z		,665
Asymp. Sig. (2-tailed)		,768

Tabel 1. Berdasarkan tabel 1 di dapatkan hasil normalitas dengan nilai signifikan yaitu (0,768) yang menandakan bahwa data yang di dapatkan normal karena ($>0,05$).

Tabel 2. Uji Multikolonieritas.
Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
Model							Tolerance	VIF
1	(Constant)							
	stres	942	2,116		,445	,659		
							,1	6,302
	sosial	,071	,094	-,163	-,758	,453	59	
							,1	6,302
		659	,143	,992	4,610	,000	59	

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan hasil uji multikolonieritas dengan nilai tolerance (0,159) dan nilai VIF (6,302) hasil dapat di katakan bahwa tidak ada terjadi kolonieritas karena ($>0,100$) dan ($<10,00$).

Tabel 3. Uji Heterokedastisitas.

Model		Unstandardized		Standa	t	Sig.
		Coefficients		rdized		
				Coefficients		
		B	Std.	Beta		
		Error				
(Constant)		3,495	1,933		1,807	,072
1	stres	-,014	,051	-,016	-,276	,783
	Dukungan sosial	,044	,043	,059	1,020	,308

a. Dependent Variable: RES2

Berdasarkan tabel 3 di dapatkan hasil uji heterokedastisitas, di dapatkan hasil yang menyatakan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas di buktikan dengan hasil signifikansi variabel stres yaitu (0,783) dan variabel dukungan keluarga yaitu (0,308), tidak terjadi heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi ($>0,05$).

Tabel 4. Uji Hipotesis (T).

		Unstandardized		Standardized		
		Coefficients		Coefficients		
		Std.				
Model		B	Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	,942	2,116		,445	,659
	stres	-				
		,071	,094	-,163	-,758	,043
	sosial	,659	,143	,992	4,610	,000

a. Dependent Variable: resiliensi

Tabel 4 di dapatkan hasil uji t (parsial) yaitu terdapat pengaruh antara Stress dengan Resiliensi, yang di buktikan dengan signifikan yaitu ($0,043 < 0,05$) H_a diterima, artinya terdapat pengaruh Stress dengan Resiliensi secara signifikan, selanjutnya dari uji Dukungan Sosial dengan Resiliensi, nilai yang di hasilkan menyatakan bahwa juga terdapat pengaruh yang di buktikan ($0,000 < 0,05$ H_a diterima, terdapat pengaruh Dukungan Sosial dengan Resiliensi secara signifikan.

Berdasarkan penelitian ini ditemukan remaja di lingkungan Desa Ujung Pasir Dan Koto Tuo Ujung Pasir Kecamatan Tanah Cogok yang mengalami ditinggalnya orang tua merantau, populasi dan sampel yang diambil hanya remaja dari desa yang berada di lingkungan Kecamatan Tanah Cogok dengan populasi penelitian berjumlah 183 orang dan menggunakan sampel sebanyak 42 orang, banyak ditemukan remaja yang memiliki resiliensi yang kuat karena stres yang dialaminya rendah dan dukungan sosial yang dimilikinya kuat sehingga membuat dirinya bisa menghadapi situasi itu. Stres merupakan sebuah proses yang muncul dari hal yang nyata sebagai respons seseorang terhadap pemicu

stres seperti lingkungan atau kejadian berbahaya (Husnar et al., 2017) Kemudian menurut Yusuf, S, L (2018) stres diartikan sebagai respon fisik, psikis seperti perasaan tidak nyaman atau tertekan.

konsep yang sangat berpengaruh dalam manajemen stres adalah resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mencapai, memulihkan atau mendapatkan kembali kesehatan fisik dan mental yang ada sebelum terjadinya strategi, kesulitan, kejadian buruk, stres yang signifikan (Stuart, 2013). Seseorang dengan resiliensi yang baik akan mampu berhasil mengatasi permasalahan yang dihadapinya, betapapun lambat.

Seperti halnya penjelasan yang dikemukakan Harrington (2013) stres tidak berdampak negatif. Oleh karena itu peneliti berpendapat bahwa persepsi stres sebagai negatif atau positif bergantung pada individu. Dalam penelitian ini, peneliti tidak mengkaji lebih jauh persepsi individu berdasarkan tingkat resiliensinya. Namun, sesuai dengan teori yang dibahas di atas, individu yang resilien cenderung memandang pemicu stres sebagai tantangan yang harus di atasi dan tidak terlalu fokus pada pemicu stres tersebut. Dan menurut (Sujadi1 et al., 2022) pengaruh dari stres terhadap penyesuaian diri yaitu jika tinggi stres yang dimiliki siswa maka akan rendah dukungan sosial yang diterimanya, sehingga menyebabkannya kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan pengaruh Stress terhadap Resiliensi yang remaja miliki saat ditinggal orang tuanya merantau. Dari hasil uji hipotesis uji t (parsial) yaitu terdapat pengaruh antara Stress dengan Resiliensi, yang dibuktikan dengan signifikan yaitu ($0,043 < 0,05$) H_a diterima, terdapat pengaruh antara Stress dengan Resiliensi secara signifikan.

Dukungan sosial sangat diperlukan bagi setiap manusia dalam berkehidupan di masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial. Yang dimaksud dengan dukungan sosial di sini adalah perasaan aman, perhatian, penghargaan atau bentuk yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain. Aspek-aspek Dukungan Sosial yaitu: a. Dukungan emosi b. Dukungan penghargaan c. Dukungan instrumental d. Dukungan informasi e. efikasi diri. Dihitung menggunakan SPSS 22.00 For Windows.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hubungan Dukungan Sosial dengan Resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang ditinggal orang tuanya merantau. Dari hasil uji hipotesis uji t (parsial) yaitu terdapat pengaruh antara Stress dengan Resiliensi, yang dibuktikan dengan signifikan ($0,000 < 0,05$) H_a diterima, terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi secara signifikan.

Tabel 5. Uji Hipotesis (F).

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	334,030	2	167,015	48,576
	Residual	134,089	39	3,438	
	Total	468,119	41		

a. Dependent Variable: resiliensi

b. Predictors: (Constant), sosial, stress

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil uji hipotesis antara stres dan dukungan sosial dengan resiliensi, di dapatkan hasil yaitu ($0,000 < 0,05$) H_a diterima, dapat di katakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara stress dan dukungan sosial dengan resiliensi. Hasil tersebut mentakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dan dukungan sosial, serta resiliensi. Temuan ini sejalan dengan kajian teoritis yang menjelaskan bahwa

pemicu stres berasal dari faktor internal, antara lain self-ability, hardiness dan control sebagai bagian dari resiliensi, serta faktor eksternal, termasuk dukungan sosial. (Oktavia et al., 2019). Temuan Ye et al., (2020) 7.800 mahasiswa di China juga menunjukkan bahwa pengalaman stres terkait Covid-19 dapat diatasi dengan resiliensi tinggi akan cepat pulih dari stres atau depresi. Karena resiliensi sendiri sangat membantu dalam mengatasi masalah, stres atau trauma yang dialami individu. Selain itu, resiliensi berfungsi sebagai respon yang lebih positif terhadap permasalahan yang ada dan meyakinkan bahwa individu dapat mengendalikan kehidupannya sendiri sehingga dapat kembali ke kehidupan normal (Reivich & Shatte, 2003). Dukungan sosial sendiri sangat penting bagi individu yang menghadapi situasi di masa pandemi. Hal ini ditunjukkan oleh suatu hasil penelitian yaitu dukungan sosial berpengaruh positif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan dapat mengurangi berbagai jenis stres, meningkatkan mekanisme pertahanan diri dan meningkatkan kualitas hidup (Santoso, 2020). Dukungan sosial sendiri sangat penting bagi individu yang menghadapi situasi di masa pandemi. Hal ini ditunjukkan oleh suatu hasil penelitian yaitu dukungan sosial berpengaruh positif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan dapat mengurangi berbagai jenis stres, meningkatkan mekanisme pertahanan diri dan meningkatkan kualitas hidup. (Sarafino & Smith, 2011).

Dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman dan keluarga yang mengalami stres. Dengan dukungan sosial, orang cenderung menjadi lebih sehat secara fisik dan lebih mampu mengatasi stres yang mereka hadapi. (Baron & Byrne, 2004) Dukungan sosial yang diterima dan dialami mungkin berbeda-beda antara individu karena perbedaan persepsi dalam menerima dukungan tersebut.

Menurut (E. H. Grotberg, 1999) E. Grotberg (1995) resiliensi merupakan kemampuan manusia dalam menghadapi, mengatasi dan menjadi kuat dalam menghadapi kesulitan yang dihadapinya. E. Grotberg (1995) menyatakan bahwa resiliensi bukanlah sesuatu yang magis dan tidak unik pada orang-orang tertentu serta bukan merupakan anugerah dari sumbu yang diketahui.

Banaag (2002) mengungkapkan resiliensi merupakan proses interaktif antara faktor pribadi dan faktor lingkungan. Faktor pribadi tersebut mempunyai fungsi untuk mencegah kehancuran diri dan mencapai konstruksi diri yang positif, sedangkan faktor lingkungan mempunyai fungsi untuk melindungi individu atau melunakkan kesulitan hidupnya.

Pada penelitian sebelumnya oleh (Tria Septiani, 2016) terdapat hubungan signifikan dari resiliensi dengan stress. Berbeda dari Agustini et al., (2023) tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan stress. Kemudian, dari hasil analisis Sonia Alvina (2016) menunjukkan bahwa dukungan sosial untuk resiliensi menghasilkan hasil yang signifikan. Makin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka kemungkinan kesembuhannya semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima seseorang, maka rendah resiliensi yang diterimanya. Hal ini sejalan dengan Resnick et al (2011), yang menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi sehingga mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat dinyatakan terdapat pengaruh antara Stres Dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi remaja yang ditinggal orang tuanya merantau yang di dapatkan hasil uji hipotesis dari stres dan dukungan sosial dengan resiliensi, di dapatkan hasil ($0,000 < 0,05$) H_a diterima, terdapat pengaruh secara simultan antara stress dan dukungan sosial dengan resiliensi yang dialami oleh remaja yang ditinggal orang tuanya merantau. Rata – rata dari responden tersebut mengalami rendahnya resiliensi sehingga menyebabkannya remaja stres dan memiliki dukungan sosial yang kurang baik.

Saran untuk peneliti berikutnya yaitu agar bida lebih memperdalam tentang penyebab yang spesifik dari bentuk resiliensi yang di alami remaja, memperbanyak responden dan mengembangkan ruang lingkup sehingga mendapatkan hasil penelitian yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., & Mohd Nor, M. R. (2014). The Effects of Social Support and Resilience on Life Satisfaction of Secondary School Students. . . *Journal of Academic and Applied Studies*, 4(1), 12–20.
- Adhyatma, A., & Aatinaa, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur Dengan Motivasi Melakukan Pemeriksaan Pap Smear. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 94–101.
- Agustini, I. sri, Razak, A., & Jalal, N. maulidya. (2023). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1).
- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21009/Jppp.062.08>
- Banaag, C. G. (2002). Resiliency, street children, and substance abuse prevention. *Prevention Preventif*.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social psychology: Understanding human interaction*. United States: Allyn & Bacon.
- Connor, K.M., & Davidson, J. R. (2003). Development pf a new resilience: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Dewi, F. I., Djoenaina, V., & M. (2004). Hubungan antara resiliensi dengan depresi pada perempuan pasca pengangkatan payudara (mastektomi). *Jurnal Psikologi*, 2(2), 101–119.
- Edraki, M., & Rambod, M. (2018). Psychological predictors of resilience in parents of insulindependent children and adolescents. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(3), 239.
- Ekasari, A. (2010). Attachment pada Ayah dan Penerimaan Peer Group dengan Resiliensi Study Kasus pada Siswa Laki Laki Ditingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Soul*, 2(2).
- Entezar, R. K., Othman, N., Kosnin, A. B., & Ghanbaripناه, A. (2014). The relation between emotional intelligence, socisl support and mental health among Iranian and Malaysian mothers of mild intelligence disabled children. *International Journal of Fondamental Psychology and Social Sciences*, 4(1), 6–14.
- Farkas, D., & Orosz, G. (2015). Ego-resiliency reloaded: A three-component model of general resiliency. *PLoS ONE*.
- Febrianti. (2014). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Pasien Penyakit Kronis di Rumah Sakit Advent Bandung. *Jurnal Universitas Advent Indonesia*.
- Fitri dan Kushendar. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Rectructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bulletin of Co Unseling and Psychotherapy*, 1(2), 67.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*. Benard Van Leer Fondation.
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc.
- Harrington, R. (2013). *Stress, Health, and Well-Being: Thriving in The 21st Century* (International Edition). Belmont: Wadsworth Cengage Learning..
- Henry, C.S., Morris, A.S., & Harrist, A. (2015). Family resilience: moving into the third wave. *Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 64, 22–43.
- Hurlock, Elizabeth, B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). harapan, tawakal, dan stres akademik psikohumanior. *Penelitian Psikologi.*, 1(2), 94–105.
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.30659/jp.13.1.1-12>
- Jarmitia, S., Sulistiyani, A., Yulandari, N., Tatar, F. M., & Santoso, H. (2016). Hubungan antara

- Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Penyandang Disabilitas Fisik di SLB Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1).
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. (penterjemah : B. Marswendy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Lee, M. N. (2011). Applying Risk and Resilience Framework in Examining Youth's Sustainability in Coping with Life's Challenges. 2(5), 407–411.
- Lestari, K. (2007). Hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa Canan, kecamatan Wedi, kabupaten Klaten. <https://core.ac.uk>
- Maharani. (2012). Hubungan dukungan sosial dengan konsep diri pada anak jalanan di rumah singgah sanggar alang alang Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1–8.
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.0%0A3>
- Maslikhah, S. (2011). Studi tentang hubungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMIPIT Assyifa boarding school Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103–114.
- Muwakidah, muwakidah. (2021). The Effectiveness of Peer Counseling Increase Adolescent Resilience in The Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research*, 8(1), 52–64.
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40–44.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Fitri, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Oktaviana, A. (2013). Hubungan Locus of Control dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Remaja Penyandang Tuna Rungu. *Jurnal Psikolog*, 1(1).
- Panzeri, A., Betinardi, O., Bottesi, G., Bertolotti, G., Brambatti, L., Monfredo, M., Mignemi, G., Bruno, G., Vidotto, G., Spoto, A., Frattola, P., & Chiesa, S. (2023). Assesment of perceived support in the context of the psycho-social support scale. *Curren Psychology*, 42(26), 22514–22525.
- Polit, P., Denise, F., & Beck, T. C. (2010). Generalization in quantitative and qualitative research: Myths and strategies. *International Journal of Nursing Studies*, 47(11), 1451–1458. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.06.004>
- Purnomo, N. A. S. (2014). Resiliensi Pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 241–262.
- Raisa., & Edianti, A. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 537–542. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2699.2009.02216.x>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor : 7 key to finding your inner strenght and overcoming life's hurdles*. Broadways Books.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Resnick, B., Lisa P. G., & K. A. R. (2011). *Resilience in aging; concepts, research, and outcomes*. London: Springer Science + Business Media, Inc.
- Rinda Ramadanti. Herdi. (2021). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2).
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5(1), 11–26.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : biopsychosocial interactions (Seventh)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, D. (2016). Hubungan Antara Dukungan sosial Teman Sebaya dengan Resilie nsi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Undip. *Jurnal Empati*, 2(2), 177–182.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah

- tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Setyowati, A. Hartati, S. Sawitri, R. (2010). No Title. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 68–69.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., & Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230–241.
- Siebert, A. (2015). The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks. Berret Koehler Publisher, Inc., 56(4), 445–533.
- Sonia Alvina. (2016). PENGARUH HARGA DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA DENGAN PENGALAMAN BULLYING DI PERGURUAN TINGGI. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2).
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 446–533.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Missouri: Mosby Elsevier.
- Sujadi, E., Saaduddin, Saaduddin Sasferi, N., & Juniarti, D. (2023). The Effect of Self-Esteem on Resilience among Victims of Bullying: Does Gender Play a Role? *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.22025>
- Sujadi, E., Yandri, H., & Juliawati, D. (2021). Perbedaan resiliensi siswa laki-laki dan perempuan yang menjadi korban bullying. *Psychocentrum Review*, 3(2), 174–186.
- Sujadi1, E., Meditamar2, M. O., Ahmad, B., & Artikel, I. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Ijgc*, 11(3), 64–80. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Tampi, B., Kumaat, L., & Masi, G. (2013). Hubungan sikap dukungan sosial dengan tingkat resiliensi stres penyintas banjir di kelurahan Taas kecamatan Tikala kota Manado. 1(1), 1–8.
- Taufiq, R., Susanty, E., Titi, D., & Nurlina, E. (2014). Gambaran resiliensi anak pasca bencana banjir di desa Dayeuhkolot, kabupaten Bandung, Jawa Barat. *Wacana Jurnal Psikologi*, 6(11), 73–87.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133–138.
- Tria Septiani, N. F. (2016). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN STRES PADA MAHASISWA SEKOLAH TINGGI KEDINASAN. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59–76.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social Support & Personal Relationship*, 17(1), 5–30.
- Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between covid-19 related stressful experiences and acute stress disorder among college students in china. *Applied Psychology; Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094.
- Yusuf, S, L, N. (2018). *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*. Bandung : PT Remaja Rosdakary.